

# 坂上の里

回覧

No.361  
令和7年12月5日  
坂上公民館  
TEL・FAX 69-2001

## 教養講座

### 大戸周辺文化財めぐりウォーキング



10月29日(水)に、坂上公民館教養講座として、「大戸周辺文化財めぐりウォーキング」を開催し、20名の方が参加しました。

大戸区公民館を出発し、大運寺～大戸関所跡～大戸宿～大戸平城跡～畔宇治神社の石灯籠を社会教育課文化財保護担当に案内してもらい約2.5kmを巡りました。わかりやすく、興味深い解説に参加者からは「地元の歴史を知ることができ、大変楽しかった」「ウォーキングと文化財めぐりの2つの目的が良かった」「萩生地区、本宿地区等各地でお願いしたい」等の感想をいただきました。



坂上地区協議体から

### 「カフェすいせんについて」お知らせ

坂上地区では、偶数月の第3土曜日（変更になる場合があります）にカフェすいせんを開催しています。カフェすいせんとは、協議体構成員や認知症センター等の地域の方によって運営される「集いの場」です。

前回は10月18日に開催し、読み聞かせやモルック、クイズなどのレクリエーションを行い、また参加者からお漬物の提供もあり、みんなで楽しい時間を過ごしました。

## 親子で楽しんだ英会話教室

「ニックの英会話教室」が第1回（9月27日）から第4回（11月8日）までが終了となりました（第5回目は中止）。

坂上公民館では、子どもから大人まで楽しめる英語教室として、英語ドリル、クロスワードパズル、アルファベット塗り絵など簡単なもので親子で楽しむことが出来ました。

また、東吾妻町かるた、bingoゲーム、神経衰弱等のゲームを取り入れて大変盛り上がりました。参加者からは、「楽しかった」「親子で参加できて良かった」「ゲームは年齢関係なく楽しめるので良かった」等の感想をいただきました。



## さかうえこども園児来館

秋の全国火災予防運動期間の11月12日(水)にさかうえこども園のみなさん（園児8名）が公民館へ幼年消防パトロールにきました。

お揃いのはっぴ姿で、拍子木を打ちながら火の用心を呼びかけました。これから火災が発生しやすい時季になりますので、みんなで防火意識を高めましょう。



坂上地区の方はどなたでも参加できます。是非ご参加ください。

### 《次回開催》

日時：令和7年12月20日（土）

13:30から15:30（出入り自由）

場所：大戸区公民館

申込み：不要

参加：無料

開催内容：お楽しみ

問合せ：包括支援センター TEL68-0200

社会福祉協議会 TEL68-2772



## ○吾妻交通安全協会坂上支部より

12月1日(月)から10日(水)まで冬の県民交通安全運動を実施中です。高齢者の交通事故が急増していることから、坂上支部女性部では交通事故に遭わないよう啓蒙活動を行います。

つきましては、75歳以上の方がいる家のポストにチラシと反射ストラップ、マスクを投函します。このチラシに目を通してください、事故に遭わないよう気を付けましょう。

## 坂上老連より

### 第53回坂上老連グラウンドゴルフ大会

11月4日(火)に本宿スポーツ広場で坂上老連グラウンドゴルフ大会が開催されました。年々参加が少なくなっていますが、身体の管理をしっかりして、いつまでも元気にグラウンドゴルフができるように頑張りましょう。参加ありがとうございました。来年も宜しくお願いします。尚、本宿の方は会費500円で特別参加して頂きました(会員は300円です)。上位の成績は以下のとおりです。

男子			女子		
順位	氏名	打数	順位	氏名	打数
1	河辺 衛市	73	1	霞 シズエ	69
2	小池 厚	83	2	加辺マツ子	72
3	小泉 正一	84	3	大塚 あさ	77
4	霞 勝義	84	4	小池いね子	79
5	海野喜太郎	85	5	中井 典子	83

## こども園・学校の主な行事予定

### さかうえこども園

12月15日(月)誕生会  
19日(金)クリスマス会  
22日(月)園内研修⑨  
24日(水)2学期終業式  
25日(木)冬季休業日(～1/15まで)  
1月5日(月)園内研修⑩・安全点検

### 坂上小学校

12月24日(水)2学期終業式  
25日(木)冬季休業日(～1/7まで)  
1月8日(木)3学期始業式、大掃除

### 東吾妻中学校

2月13日(土)・14日(日)県アンサンブルコンテスト  
24日(水)2学期終業式  
25日(木)冬季休業日(～1/7まで)  
1月8日(木)3学期始業式

※予定は変更になることがあります。

## 【健康一口メモ】

### 入浴時の事故防止を

大戸診療所 高柳 孝行

入浴は疲労回復、ストレス解消、免疫力アップなど多くの効果がありますが冬の入浴には注意が必要です。

このところ急に寒さが増してきています。温度の急激な変化で血圧が乱高下すると、ヒートショックといって、失神や心筋梗塞、脳出血などを発症し、命にかかることがあります。これから季節、高齢の方は特に注意が必要です。勿論、若い人でも肥満や高血圧など持病のある方は注意してください。

ヒートショックの症状は動悸、めまい、意識障害などで急激な温度差によって血圧が上下に変動し、血流障害が起こることで引き起こされます。予防としては、

- ①飲酒後、食事の直後などは血圧が下がり易いので避ける
- ②脱衣室や浴室を暖め、なるべく生活スペースの温度差をなくす
- ③入浴時は、心臓から遠い手足から順にかけ湯をする
- ④湯温は40°C前後で長時間の入浴は避ける
- ⑤入浴時は家族に入浴を伝え、家族もこまめに声をかける
- ⑥あがる時は急に立ち上がりないでゆっくりと
- ⑦入浴前後に水分の補給も大事です

また入浴時だけでなく、夜間トイレに起きる場合はできれば部屋を暖めることも疲れを癒し、健康を維持するために安全な入浴を心掛けてください。

## 坂上地区の人口と世帯数

令和7年10月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大戸	310	314	624	304
萩生	158	149	307	152
西榛名	102	82	184	126
本宿	198	202	400	218
須賀尾	124	140	264	137
大柏木	158	171	329	148
合計	1,050	1,058	2,108	1,085

昨年同月	1,079	1,088	2,167	1,102
比 較	△ 29	△ 30	△ 59	△ 17
全 町	5,864	5,963	11,827	5,418